

DE EETBARE BANANENBLOEM DELICATESSE OF AFVAL?

Van vrijwel elke soort bananen die te koop is, kun je de bananenbloem opeten. Als bananenkwekers zien dat de tros groot genoeg is, snijden ze de paarse bananenbloem eraf, want als de bloem weg is dan verschijnen er geen nieuwe bananen meer. Zo geeft de bananenboom zijn energie aan alle bananen die aan de boom hangen en worden er geen nieuwe meer gemaakt. De trossen worden zo groter.



Bananenbloem op de markt

De bananenbloem wordt regelmatig gegeten in Zuid Oost Azië. In West Papua kun je op vrijwel elke markt een paar bananenbloemen kopen. Soms is het voorgesneden in een portie voor 4 personen, om te koken als groente. Het wordt beschouwd als groente, ook al is het de bloem van de bananenboom.

Voedingskracht van bananenbloem

Niet in alle landen wordt bananenbloem gegeten. In Zuid-Amerika laat men deze lekkernij gewoon liggen aan de kant van de weg, of men beschouwd het als veevoedsel. Deze delicatessen is echter niet alleen gezond voor dieren. Het is zelfs een beetje vreemd om een van de allerlekkerste en meest gezonde groenten aan dieren te geven.

Braziliaans onderzoek naar de bananenbloem

Braziliaanse onderzoekers concluderen in een studie naar het gebruik van bananenbloemen als voedsel dat de bananenbloem over hoge voedingswaarde beschikt. Daarnaast zien ze dat de hoge voedingskracht behouden blijft als de bananenbloem tot meel gedroogd wordt. Vervolgens merkt men op dat dit meel makkelijk gemengd kan worden met bestaand meel. Dat betekent dat het meel van een bananenbloem kan gebruikt worden om broden en pannenkoeken mee te bakken. Het kan gemengd worden met bestaand meel, en uit nutritief oogpunt is dat een aanbeveling. Er zitten veel verschillende vitaminen en mineralen in.



Bananenbloem, goed voor de botten

De Brazilianen zien dat er vooral veel kalium in de bananenbloem zit. Daarnaast bevat het veel calcium en fosfor. Als vierde zit er veel magnesium in. Alleen al uit deze opsomming zou je de conclusie kunnen trekken dat de bananenbloem goed is voor de opbouw van de botstructuur. Uit onderzoek blijkt dat veel tekorten van calcium, magnesium en fosfor te maken hebben met een verminderd metabolisme van deze stoffen.

De bananenbloem bij de Papua's

Ondanks dat de bananenbloem in diverse streken in Indonesië dagelijks op de markt liggen, zijn er maar weinig onderzoeken gedaan naar dit voedsel. De bananenbloem wordt door Papua's met een paar tegelijk verkocht. Het wordt ook voorgesneden verkocht je kunt dan een zakje gesneden bananenbloem koken en dit kan dien als soepgroente of wokgroente. Papua's beschouwen de bananenbloem als gewone groente, die net als pompoenen, varens, cassaveblad, kolen en zoete aardappelen op de markt liggen.

Bananenbloemen weggooien? Waarom?

In lang niet alle tropische landen wordt de bananenbloem gegeten terwijl het in Zuid Oost Aziatische landen als delicatessen wordt beschouwd. Verder is de bananenbloem nog geen groente die wordt geëxporteerd naar landen waar geen bananenbomen groeien. Dat terwijl de banaan tot in elke supermarkt is doorgedrongen. Het wordt tijd dat iedereen kennis maakt met de bananenbloem als groente. Er worden enorme hoeveelheden bananen gekweekt en dus ook bananenbloemen weggegooid, dat is voedselverspilling. Past dat nog wel in onze tijd?

Voedselverspilling. Past dat in onze tijd?



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

